



sydän
tekee hyvää

Sydän ja ruoka – suosituksia sydänterveyttä edistävään ravitsemukseen
päivitetty lokakuu 2019

Taulukko 1. Sydänystävällinen ruokavalio.

Periaate	Käytännössä
Runsaasti vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä	Vähintään puoli kiloa eli 5–6 annosta ¹ päivässä, sisältää sienet ja palkokasvit, ei sisällä perunaa
Täysjyväviljavalmisteita (leipä, puuro, murot, mysli) suolattomina ja vähäsuolaisina, vähärasvaisina ja runsaskuituisina	6–9 annosta ² päivässä energiantarpeesta riippuen
Kohtuullisesti pehmeän rasvan lähteitä	Kasviöljyä ja kasvimargariinia: noin 6 tl margariinia ($\geq 60\%$ rasvaa) ja 1–2 rkl kasviöljyä tai juoksevaa margariinia päivässä energiantarpeesta riippuen Maustamattomia pähkinöitä ja siemeniä noin 2 rkl päivässä
Maitovalmisteet rasvattomina tai vähärasvaisina sekä kasvipohjaiset ³ valmisteet	Yhteensä 5–6 dl päivässä <ul style="list-style-type: none">• rasvatonta maitoa tai piimää• vähärasvaisia maitovalmisteita ($\leq 1\%$ rasvaa) Lisäksi 2–3 viipaletta vähärasvaista ($\leq 17\%$) tai kasvirasvapohjaista juustoa ($\leq 1,2\%$ suolaa)

¹ Yksi annos on esimerkiksi keskikokoinen hedelmä, 1 dl marjoja tai 1½ dl salaattia tai raastetta.

² Yksi annos on noin 75 kcal (315 kJ) = 1 viipale leipää, 1,5 dl puuroa, reilu 1 dl muroja, ½ dl mysliä, reilu 1 dl keitettyä pastaa tai vajaa 1 dl keitettyä riisiä.

³ Mielellään täydennettyjä (jodi, kalsium, D-vitamiini, B₁₂-vitamiini).



Taulukko 1 jatkuu. Sydänystävällinen ruokavalio.

Periaate	Käytännössä
Liha ja lihavalmisteet sekä valmisruoat vähärasvaisina ja vähäsuolaisina	Lihavalmisteet vähärasvaisina <ul style="list-style-type: none">• lihaleikkeleet ≤ 4 % rasvaa (suolaa ≤ 2 %)• makkarat ≤ 12 % rasvaa (suolaa $\leq 1,5$ %)• lihat ≤ 7 % rasvaa• jauheliha ≤ 10 % rasvaa
	Punaista lihaa viikossa enintään 500 grammaa (kypsentämättömänä 750 g)
	Vähärasvaiset ja vähäsuolaiset valmisruoat (≤ 5 % rasvaa, $\leq 0,7$ % suolaa)
Säännöllisesti kalaa	2–3 kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen
Vain vähän suolaa	Vähäsuolaiset (vähän natriumia sisältävät) elintarvikkeet, erityisesti leipä ($< 0,7$ %), pääruoka ($\leq 0,7$ %) ja juustot ($\leq 1,2$ %)
	Suolaa, suolaa sisältäviä mausteita, liemivalmisteita ja maustekastikkeita ruoanvalmistuksessa mahdollisimman vähän



Taulukko 1 jatkuu. Sydänystävällinen ruokavalio.

Periaate	Käytännössä
Vain vähän sokeria	Sokeripitoisia leivonnaisia, makeisia sekä sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia vain harvoin
Riittävästi juomia	Janojuomaksi vettä tai vähän natriumia sisältävää kivennäisvettä
Alkoholia enintään kohtuudella	Miehet enintään 1–2, naiset enintään 1 ravintola-annosta ⁴ päivässä. Ei joka päivä. Kerta-annoksen yläraja miehillä 5, naisilla 4 ravintola-annosta.
Säännöllinen ateriointi ja annosten kohtuullisuus	3–6 tunnin välein hereillä oloaikana Pääateriat lautasmallia hyödyntäen

⁴ Ravintola-annos sisältää 12 grammaa 100-prosenttista alkoholia



Taulukko 2. Suositus keskeisimmistä sydänterveyteen vaikuttavista ravintoaineista verrattuna suomalaisten aikuisten keskimääräiseen saantiin FinRavinto 2017 -tutkimuksessa.

Ravintotekijä	Suositus päivässä	Saanti, naiset (ka.)	Saanti, miehet (ka.)	Lisähuomioita
Energia, MJ ¹ (kcal)	Energian saanti vastaa kulutusta	7,3 (1756)	9,5 (2260)	Ylipainon alentaminen ruoka-, juoma- ja liikuntatottumuksia muuttamalla.
Kova rasva, E%	Alle 10, enintään ½ (33 %) rasvasta	14,8 41 %	15,5 42 %	Sisältää sekä tyydyttyneet että transrasvat.
• josta transrasvaa, E%	Mahdollisimman vähän	0,4	0,4	
Pehmeä rasva, E %	15–30, vähintään ⅔ (67 %) rasvasta	21,2 59 %	21,4 58 %	Sisältää sekä kerta- että monityydyttymättömät rasvat.
• josta monityydyttymättömiä, E%	6–11	6,9	6,8	

¹ 1 MJ = n. 240 kcal (1 kcal = n. 4,2 kJ)



Taulukko 2 jatkuu. Suositus keskeisimmistä sydänterveysteen vaikuttavista ravintoaineista verrattuna suomalaisten aikuisten keskimääräiseen saantiin FinRavinto 2017 -tutkimuksessa.

Ravintotekijä	Suositus päivässä	Saanti, naiset (ka.)	Saanti, miehet (ka.)	Lisähuomioita
<ul style="list-style-type: none"> josta omega-3-sarjan rasvahappoja, E% 	Vähintään 1 (sisältyy pehmeään rasvaan)	1,7	1,6	= Alfa-linoleenihappo (ALA), Eikosapentaeenihappo (EPA) ja Dokosaheksaeenihappo (DHA)
Ravintokuitu, g (g/MJ)	Naiset vähintään 25 Miehet vähintään 35	20,0 (2,9)	22,0 (2,5)	Luontaisesti runsaskuituiset ruoat eli täysviljavalmisteet, kasvikset, marjat ja hedelmät.
Lisätty sokeri, E %	Alle 10	8,9 (sakkaroosi)	7,8 (sakkaroosi)	Lisättyihin sokereihin kuuluvat sakkaroosi, fruktoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat (esim. glukoosisiirappi) ja muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin valmistuksen yhteydessä.



Taulukko 2 jatkuu. Suositus keskeisimmistä sydänterveyteen vaikuttavista ravintoaineista verrattuna suomalaisten aikuisten keskimääräiseen saantiin FinRavinto 2017 -tutkimuksessa.

Ravintotekijä	Suositus päivässä	Saanti, naiset (ka.)	Saanti, miehet (ka.)	Lisähuomioita
Suola (NaCl), g	Enintään 5 (vastaa 2 grammaa natriumia päivässä)	6,9 ²	9,5 ²	Sisältää elintarvikkeista tulevan ja ruoanvalmistuksessa lisätyn suolan sekä luontaisesti ja joistakin lisäaineista tulevan natriumin.
Proteiini, E%	10–20 (65 vuodesta eteenpäin 15–20)	17,5	18,0	

² energian aliraportoijat poistettu



Taulukko 3. Energiaravintoaineiden energiapitoisuudet.

Energiaravintoaine	kcal	kJ/g
1 gramma rasvaa	9	37
1 gramma hiilihydraatteja	4	16
1 gramma proteiineja	4	16
1 gramma alkoholia	7	29



Taulukko 4. Esimerkki suositeltavasta rasvamäärästä grammoina päivässä eri energiatasoilla.

Rasva	% energiasta	g/vrk (1800 kcal)	g/vrk (2400 kcal)
Tyydyttynyt + transrasva	< 10	< 20	< 27
Tyydyttymätön rasva	15–30	30–60	40–80
Omega-3-rasvahapot	≥ 1	≥ 2,0	≥ 2,7
Rasvaa yhteensä	25–40	50–80	67–107



Taulukko 5. Pehmeän ja kovan rasvan tyypillisiä lähteitä.

Pehmeää rasvaa runsaasti sisältävät -> Suosi näitä	Kovaa rasvaa runsaasti sisältävät -> Vähennä näitä
Kasviöljyt, kuten rypsi- ja oliiviöljy sekä soija-, auringonkukka-, pellavansiemen- ja maissiöljy	Kookosrasva, ja -öljy, palmuöljy, palmuydinöljy
Kasvimargariinit	Voi sekä voin ja kasvirasvan seokset
	Kovat leivonta- ja talousmargariinit
Rasvaton maito ja rasvaton piimä Soija-, kaura-, riisi- ja mantelijuomat	Täysmaito, kevytmaito ja -piimä
Rasvaton jogurtti Soija-, kaura-, riisi- ja mantelipohjaiset valmisteet	Perinteinen jogurtti, turkkilainen ja kreikkalainen jogurtti Kookosrasvapohjainen jogurtti
Vähärasvaiset ruokakermat Rypsiöljypohjaiset valmisteet Soija-, kaura-, riisi- ja mantelipohjaiset valmisteet	Kerma, kookoskerma ja -maito



Taulukko 5 jatkuu. Pehmeän ja kovan rasvan tyypillisiä lähteitä.

Pehmeää rasvaa runsaasti sisältävät -> Suosi näitä	Kovaa rasvaa runsaasti sisältävät -> Vähennä näitä
Vähärasvaiset juustot (< 17 % rasvaa) Rypsi- ja soijaöljypohjaiset valmisteet, tofu	Rasvaiset juustot Kookosrasvapohjaiset juustot
Kala Broileri, kalkkuna, täyslihavalmisteet Kasviproteiinivalmisteet Vähärasvainen jauheliha, paistijauheliha, broilerin ja kalkkunan jauheliha	Rasvainen punainen liha ja makkara Rasvainen jauheliha (rasvaa ≥ 10 %)
Kasvirasvapohjaiset juustot sekä soija- ja kaurapohjaiset jogurtin ja kerman kaltaiset valmisteet	Maidon, piimän, jogurtin, viilin, kerman ja juuston rasva
Maustamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet sekä avokado	Rasvaiset leivonnaiset, pizzat



Taulukko 6. Vähärasvaisten elintarvikkeiden rasvapitoisuuden rajat.

Elintarvike	Rasvapitoisuus enintään, %
Maito, piimä	0,5
Viili, jogurtti, rahka	1
Juusto	17
Lihaleikkeleet	4
Liha	7
Jauheliha	10
Valmisruoat	5



Taulukko 7. Esimerkkejä tyydyttymättömän rasvan saannista.

Ruoka-aineet	Esimerkki 1	Esimerkki 2
Rypsiöljyä	1 rkl (15 g)	1,5 rkl (22 g)
Margariinia (≥ 60 % rasvaa)	6 tl (30 g)	3 tl (15g)
Rasvan määrä		
Tyydyttymättömiä rasvahappoja,	25 g	26 g
josta omega-3-rasvahappoja	2,7 g	2,9 g
josta omega-6-rasvahappoja	6,9 g	6,6 g

tl = teelusikallinen, 5 ml
rkl = ruokalusikallinen, 15 ml



Taulukko 8. Esimerkkejä ruokien annoksista, jotka sisältävät 2,0 tai 2,7 grammaa alfa-linoleenihappoa (ALA).

Ruoka-aine	2,0 g ALA:a		2,7 g ALA:a	
	Määrä, g	Annos	Määrä, g	Annos
Pellavansiemenöljy	4	vajaa 1 tl	5	1 tl
Camelinaöljy	5	1 tl	7	1,5 tl
Rypsiöljy	18	reilu 1 rkl ¹	24	1,5 rkl ¹
Saksanpähkinät	22	2 rkl	30	3 rkl
Soijaöljy	27	2 rkl ¹	36	2,5 rkl ¹
Rypsiöljypohjainen salaattinkastike	73	5 rkl	99	6,5 rkl
Margariini 60 %, rypsiöljypohjainen	44	9 tl ²	59	12 tl ²
Soijapapu	430	0,5 l	580	0,8 l

¹ 1 rkl (15 ml) öljyä painaa 15 grammaa
² 1 tl (5 ml) margariinia painaa 5 grammaa

Lähde: fineli.fi



Taulukko 9. Esimerkkejä kalojen omega-3-rasvahappojen määristä.

Kalalaji	EPA+DHA g/100 g
Kirjolohi	1,5
Lohi	1,4
Silakka	1
Siika	0,8
Muikku	0,6
Lahna	0,5
Kuha	0,4
Seiti	0,4



Taulukko 9 jatkuu. Esimerkkejä kalojen omega-3-rasvahappojen määristä.

Kalalaji	EPA+DHA g/100 g
Ahven	0,3
Hauki	0,3
Turska	0,3



Taulukko 10. Esimerkki EPA:n ja DHA:n saannista kahdesta viikoittaisesta kala-ateriasta laskettuna viikkoa ja päivää kohti.

Kalaa 2 ateriaa, 150 g/annos	g/viikko	mg/päivä
Kirjolohi	4,4	630
Lohi	4,0	580
Silakka	3,0	427
Kalapuikot (seiti, 6 kpl)	0,4	57

Lähde: fineli.fi.



Taulukko 11.
Elintarvikkeiden
kolesterolimääriä
annosta kohti.

Elintarvike, annos	Kolesterolia, mg
Täysmaito, 1 lasi (2 dl)	19
Kevytmaito, 1 lasi (2 dl)	13
Rasvaton maito, 1 lasi (2 dl)	2
Juusto, (30 % rasvaa), 1 viipale	10
Juusto, (10 % rasvaa), 1 viipale	4
Kananmunan keltuainen, 1 kpl	230
Jauhemaksapihvi, 1 kpl	35
Maksalaatikko, 1 lautasellinen	141
Kalan mäti, 1 rkl	35
Katkaravut, 1dl	71



Taulukko 12. Elintarvikkeiden kuitumääriä.

Elintarvike ja annos	Kuitua keskimäärin, g
Kuitumurot, 2 dl	5–9
Kaurapuuro, leseitä, 1 lautasellinen	5
Herneet, pavut, 1 dl	3,5
Ruisleipä, 1 viipale (30 g)	3–4
Sekaleipä, 1 viipale (30 g)	1,1
Neljänviljanpuuro, 1 lautasellinen	3
Pellavansiemenet, 1 rkl	3
Hedelmät, 1 kpl	2–3
Myslit, 0,5 dl	2
Marjat, 1 dl	1–3
Kasvikset, 1 dl	1–2
Leseet, 1 rkl	1–1,5
Fibrex-sokerijuurikaskuitu, 1 rkl	3
Murot, 2 dl	1
Auringonkukansiemenet, 1 rkl	1
Peruna, 1 kpl	1
Pähkinät ja mantelit, 1 rkl	0,7
Kuivatut hedelmät, 1 kpl	0,7

Lähde: fineli.fi.



Ruoka-aine, annos	Sokeria*, g
Jogurtti, 2 dl	16
Sokeroitu mysli, 0,5 dl	5
Keksi, 2 kpl	10
Jäätelötuutti, pieni	13
Yhteensä	44

*lisättyä sakkaroosia

Taulukko 13. Esimerkki lisätyn sokerin kertymisestä.

Lähde: Fineli.fi



Tuote	Makeutus	Sokereita ¹ yhteensä, g/100 g	Lisättyä sokeria, g/100 g
Jogurtti	Makeuttamaton ²	4,8	0
	Makeutettu ³	9,6	5,6
Soijajogurtti	Makeuttamaton	0	0
	Makeutettu	2,1	2,1
Rahka	Makeuttamaton	3,7	0
	Makeutettu	16,4	8,5
Soijajuoma	Makeuttamaton	0	0
	Makeutettu	2,5	2,5
Kaurajuoma	Makeuttamaton ²	4,1	0
	Makeutettu ³	7,5	3,5
Mehukeitto	Makeuttamaton	1	0
	Makeutettu	9	9
Virvoitusjuoma	Sokeriton ⁴	0	0
	Makeutettu	10,6	10,6

Taulukko 14.
Sokerittomien ja
sokeroitujen tuotteiden
vertailua.

¹Ravintoarvomerkintäasetuksessa sokereiksi määritellään kaikki ruoassa olevat mono- ja disakkaridit (glukoosi, fruktoosi, laktoosi, ym.), mutta ei polyoleja. Ruokavirasto 2010.

²Makeuttamaton: ei sokeria, ei makeutusaineita

³Makeutettu: sokerilla makeutettu

⁴Sokeriton: ei lisättyä sokeria, makeutettu makeutusaineella



Taulukko 15. Kasvisten käyttömäärä keskiarvona (g/vrk) naisilla ja miehillä.

	Naiset	Miehet
Kasvikset, g/vrk	191	177
Palkokasvit, pähkinät, g/vrk	22	19
Hedelmät, marjat, g/vrk	189	135
Yhteensä, g/vrk	402	331

Lähde: FinRavinto 2017, THL.



Taulukko 16. Elintarvikkeiden suolapitoisuuksia.

Suolapitoisuusluokka	Ruoka-aine	Suolapitoisuus,%	Suola, g/kpl tai annos (annoksen koko)
yli 10 %	Liemikuutiot	45–50	5 g/kpl (10 g)
	Liemitiivisteet, fondit	12–15	5,9 g/kpl (28 g) 2,4 g/rkl (15 ml)
	Soijakastikkeet	10–20	1,5–3 g/rkl (15 ml)
5–10 %	Sillit	4–9	0,2–0,5 g/kpl (5 g)
	Anjovis	10	0,6 g/kpl (6 g)
	Kalasäilyke	7	1,4 g/kpl (20 g)
	Oliivit ja muut säilötyt kasvikset	2–10	0,1–0,4 g/kpl (4 g)

Lähde: Fineli.fi ja tuotevalmistajat



Taulukko 16 jatkuu. Elintarvikkeiden suolapitoisuuksia.

Suolapitoisuusluokka	Ruoka-aine	Suolapitoisuus (%)	Suola, g/kpl tai annos (annoksen koko)
1–5 %	Mätivalmisteet	5	0,8 g/rkl (15 g)
	Mätitahna	4–6	0,6–0,9 g/rkl (15 g)
	Meetvursti	3–4	0,2 g/viipale (6 g)
	Fetajuusto, homejuustot	3	1,2 g/pala (40 g)
	Graavikala	3,5	0,5 g/pala (15 g)
	Ketsuppi, sinappi	2–3	0,4–0,5 g/rkl (18 g)
	Savustettu kala	2	2 g (100 g)
	Täyslihavalmisteet (esim. keittokinkku)	2	0,3 g (15 g)
	Juustot	1,2–1,5	0,1 g (8 g)
	Useimmat leivät	1–1,3	0,3 g/viipale

Lähde: Fineli.fi ja tuotevalmistajat



Taulukko 17. Elintarvikeryhmien suolaisuusrajoja.

Elintarvike	”Voimakassuolainen” ja ”Lisätty paljon suolaa”, suolaa yli g/100 g	”Vähennetty suolaa” jos 25 % vähemmän ¹ , suolaa enintään g/100 g	Sydänmerkin rajat (Na laskettu suolaksi ²), suolaa enintään g/100 g
Pehmeä leipä	1,1	0,8	0,7
Näkkileipä ja hapankorput	1,4	1,1	1,2
Juustot	1,4	1,1	1,2
Makkarat	2,0	1,5	1,5
Muut leikkeleinä käyt. lihavalmisteet	2,2	1,7	2,0
Aamiaisviljavalmisteet	1,4	1,1	1,0
Kalavalmisteet	2,0	1,5	1,4
Valmisruoat (esim. makaronilaatikko)	1,2	0,9	0,75
Napostelutuotteet	1,4	1,1	-

¹ Kun tuote sisältää 25 % vähemmän suolaa kuin muu vastaava tuote. Suomessa vertailu on sovittu tehtäväksi voimakassuolaisuuden alarajaan. Ruokavirasto 2014.

² Na x 2,54



Taulukko 18. Suolojen ja mausteseosten suolapitoisuuksia (NaCl, %).

Tuote	Suolapitoisuus, %
Ruokasuola	99,8
Merisuola	98,6
Himalajan suola, ruususuola	96–97
Yrttisuola (Herbamare)	94
Yrttisuola (Meira)	85
Maustesuola (Knorr Aromat)	57
Mineraalisuola (Pansuola)	57
Aromisuola (Meira)	55
Mineraalisuola (Seltin)	50
Yrttisuola (Pan)	34
Jodioitu mineraalisuola (Jozo)	30

Lähde: Fineli.fi ja tuotevalmistajat



Taulukko 19. Erikoissuolavalmisteiden kivennäisainemäärät 5 grammassa verrattuna saantisuositukseen.

Ravintoaine	Ruususuola, 5 g (% vrk-suosituksesta)	Himalajan suola, 5 g (% vrk-suosituksesta)	Merisuola, 5 g (% vrk-suosituksesta)	Mineraalisuola, 5 g (% vrk-suosituksesta)	Saantisuositus/vrk (miehet)
Natrium, mg	1920 (96)	1940 (97)	1880 (94)	1050 (53)	alle 2000
Kalium, mg	32 (1)	10,7 (0,3)	2,8 (0,1)	894 (29)	yli 3100
Magnesium, mg	10,4 (4)	4,9 (2)	1,9 (0,7)	55 (20)	Yli 280
Kalsium, mg	35 (4)	11,5 (1)	2,6 (0,3)	2 (0,2)	yli 800
Rauta, mg	0,2 (2)	0,2 (2)	0,2 (2)	0,05 (0,6)	Yli 9
Jodi, µg	0	0	3,7 (2,5)	105 (70)	yli 150

*Lähde: VRN, 2014



Taulukko 20. Perunan, maidon ja banaanin kivennäisainepitoisuuksia verrattuna ruususuolaan.

Kivennäisaine	Peruna, 1 kpl	Maito, 1 dl	Banaani, 1 kpl	Ruususuola, 5 g (n. 1 tl)
Kalium, mg	300	160	432	32
Magnesium, mg	15	12	40	10
Kalsium, mg	3	121	8	35
Rauta, mg	0,4	0	0,5	0,2

Lähde: Fineli.fi



Taulukko 21. Proteiinin määrä annosta kohti.

Ruoka-aine, annos	Proteiinia, g
Naudanlihapihvi, 1 kpl (150 g)	44
Nyhtökaura, 100 g	31
Maitorahka, 1 prk (250 g)	28
Raejuusto, 1 prk (200 g)	26
Kala, 1 pala (100 g)	25
Porsaankyljys, 1 kpl	22
Tofu, 100 g	17
Härkis, 100 g	17
Pavut, 1 dl	15
Soijarouhe, 1 dl	14
Quorn, 100 g	14
Kala/lihakeitto, 1 lautasellinen	8

Ruoka-aine, annos	Proteiinia, g
Maito/piimä, 1 lasi (2 dl)	7
Maitoon keitetty puuro, 2 dl	7
Kananmuna, 1 kpl	7
Jogurtti, viili, 1 prk (2 dl)	6
Linssit ja pavut, keitetty, 1 dl	6
Lihapyörykkä, 1 kpl	5
Pähkinät, 1 kourallinen	5
Herneet, 1 dl	3
Kinkkuleikkele tai juusto, 1 viipale	2
Leipä, 1 viipale	2
Riisi/makaroni, 1 dl	2
Peruna, 1 kpl	1



Taulukko 22. Alkoholijuomien energiapitoisuuksia.

Alkoholijuoma	Annos	kJ	kcal
Keskiolut	pieni pll (0,33 l)	554	133
Keskiolut	iso pll 0,5 l	890	215
Siideri	pieni pll (0,33 l)	812	196
Puna-/valkoviini	lasi (12 cl)	330–670	80–160
Väkevä viini	lasi (8 cl)	330–770	80–184
Koskenkorva, konjakki, viski, rommi	annos (4 cl)	359–522	86–125
Likööri	annos (4 cl)	443–681	106–163
Dry Martini	annos (4 cl)	251	60
Campari ja tuoremehu	(8 + 10 cl)	992	242
Irish Coffee	n. 1,5 dl	715	171
Gin Tonic	(4 + 10 cl)	543	130
Rommi Cola	(4 + 10 cl)	556	133
Vodka Polar	(2 + 2 cl)	476	116



Taulukko 23. Elämäntapamuutosten vaikutus plasman lipoproteiinipitoisuuksiin*.

Elämäntapamuutos	Vaikutus plasman lipidipitoisuuksiin
Tyydyttyneiden rasvojen saannin vähentäminen ja korvaaminen kerta- ja monityydyttymättömillä rasvahapoilla	KOL↓↓, LDL↓↓, TG↓
Transrasvan saannin vähentäminen ja korvaaminen moni- ja kertatyydyttymättömillä rasvahapoilla	KOL↓↓, LDL↓↓, HDL↑
Kuidun saannin lisääminen	KOL↓, LDL↓
Kolesterolin vähentäminen ruokavaliosta	KOL↓, LDL↓
Kalan käytön lisääminen	TG↓
Vähäkaluisten hiilihydraattien käytön vähentäminen	TG↓↓
Laihduttaminen (ylipainoiset)	KOL↓, LDL↓, HDL↑, TG↓↓
Alkoholinkäytön vähentäminen	TG↓↓
Tupakoinnin lopettaminen	HDL↑
Kestävyysliikunta	KOL↓, LDL↓, HDL↑, TG↓↓
Lihaskuntoharjoittelu (kuntosali)	LDL↓, TG↓

KOL=kokonaiskolesteroli; LDL=LDL-kolesteroli; HDL=HDL-kolesteroli; TG=triglyseridit

↑ Pitoisuus suurenee vähän. ↑↑ Pitoisuus suurenee paljon.

↓ Pitoisuus pienenee vähän. ↓↓ Pitoisuus pienenee paljon.

**Lähde: Dyslipidemiaat: Käypä hoito -suositus, 2020 (viitattu 18.2.2021). käypähoito.fi. Mukailtu lähteestä: Mach F et al.; ESC Scientific Document Group. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020 Jan 1;41(1):111-188. doi: 10.1093/eurheartj/ehz455. PMID: 31504418. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31504418/>



Taulukko 24. Suositus elintavoista kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja osana hoitoa.*

Tekijä	Tavoite
Natriumin saanti (mg/vrk)	< 2000 (vastaa < 5 g NaCl/vrk) ¹
Kaliumin saanti (mg/vrk)	naiset ≥ 3100 ² miehet ≥ 3500 ²
Kalsiumin saanti (mg/vrk)	≥ 800
Tyydyttyneet ³ ja transrasvahapot ⁴ , E-% ⁵	< 10
n-3-sarjan monityyydyttymättömät rasvahapot ⁶ , E-% ⁵	≥ 1
Alkoholin käyttö, g/vk (annosta viikossa)	Naiset < 100 (< 9) Miehet < 160 (< 14)
Lihavuus	Liikapainoisilla (painoindeksi 25–29,9 kg/m ²) ja lihavilla (painoindeksi vähintään 30 kg/m ²) 5–10 % suuruinen painon väheneminen
Vyötärölihavuus	Vyötärön ympärysmitta miehillä < 100 cm ja naisilla < 90 cm
Fyysinen aktiivisuus	Vähintään viidesti viikossa vähintään 30 minuuttia kerralla kohtuukuormitteista liikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä
Tupakointi	Tupakoinnin lopettaminen

¹ Vastaa natriummäärää 87 mmol

² Vastaa naisilla kaliummäärää 79 mmol ja miehillä 90 mmol

³ Tärkein lähde kovat maito- ja muut eläinrasvat

⁴ Tärkeimmät lähteet rasvaiset maitovalmisteet ja voi, rasvaiset leivonnaiset ja rasvaiset liharuuat

⁵ Osuus energiansaannista

⁶ Tärkeimmät lähteet kala (eikosapentaeni- ja dokosaheksaeni happo) ja rypsiöljy (alfolinoleeni happo)

*Lähde: Kohonnut verenpaine: Käypä hoito -suositus, 2020 (viitattu 18.2.2021). käypähoito.fi



Taulukko 25. Glukoosiaineenvaihdunnan häiriöiden luokittelu laskimoverestä otetun plasmanäytteen glukoosipitoisuuden perusteella.*

Mitattava suure	Normaali	IGT	IFG	Diabetes
Paastoarvo (mmol/l)	≤ 6,0 (WHO) ≤ 5,5 (ADA)		6,1–6,9 (WHO) 5,6–6,9 (ADA)	≥ 7,0
Glukoosirasituskokeen kahden tunnin arvo (mmol/l)	< 7,8	7,8–11,0		> 11,0
Satunnainen arvo oireisella potilaalla (mmol/l)				> 11,0
HbA _{1c} -pitoisuus (mmol/mol, %)	< 4,2 mmol/mol, 6,0 %			≥ 48 mmol/mol, 6,5 %

WHO = Maailman terveysjärjestö
 ADA = American Diabetes Association
 IGT = heikentynyt glukoosinsieto
 IFG = suurentunut paastoarvo

*Lähde: Tyypin 2 diabetes, Käypä hoito -suositus, 2018 (viitattu 2.10.2019). käypähoito.fi



Taulukko 26. Ruokavalinnat ja lievä tulehdus.*

Tulehdusta hillitsevä ruokavalio	Tulehdusta lisäävä ruokavalio
Laihduttaminen ylipainoisella	Sokeroidut juomat, runsassokeriset tuotteet
Vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät	
Täysjyvävilja, ruis	Vaalea, vähäkuituinen vilja
Rasvattomat tai vähärasvaiset maitovalmisteet	Rasvaiset maitovalmisteet
Kala	Punainen liha, lihavalmisteet
Kasviöljyt, kasviöljypohjaiset tuotteet, erityisesti rypsiöljy	Voi, voipohjaiset tuotteet
Pähkinät, siemenet	

*Lähde: Uusitupa, M. ja Schwab, U.: Ruokavalio ja lievä tulehdus, Duodecim 2014; 130:1575–7.



Taulukko 27. Sydänpotilaiden yleiset ravitsemussuositukset ravintoainetasolla.

Ravitsemustekijä	Suositus	Lisähuomioita
Kova rasva	Enintään 7 % energiasta, enintään 1/3 (33 %) rasvasta	Sisältää sekä tyydyttyneen että transrasvan.
Pehmeä rasva	15–30 % energiasta, vähintään 2/3 (67 %) rasvasta.	Sisältää sekä kerta- että monitydyttymättömän rasvan.
• josta monitydyttymätöntä	6–11 % energiasta	
• josta omega-3-sarjan rasvahapot	Vähintään 1 % energiasta	
Rasva	25–40 % energiasta	Rasvan saanti voi olla jopa 40 % energiasta, kunhan se on pääasiassa pehmeää ja kovan rasvan osuus jää enintään 7 % energiasta.
Kolesteroli	Enintään 200 mg päivässä	Kun kolesteroli on koholla tai on todettu valtimotauti.
Ravintokuitu	Vähintään 25 g päivässä naisilla, 35 g miehillä	Luontaisesti runsaskuituiset ruoat eli täysjyväviljavalmisteen, vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät.



Taulukko 27 jatkuu. Sydänpotilaiden yleiset ravitsemussuositukset ravintoainetasolla.

Ravitsemustekijä	Suositus	Lisähuomioita
Sokeri	Lisättyjen sokereiden ¹ saanti alle 10 % energiasta	Sokerin käytön rajoittaminen erityisen tärkeää, kun on ylipainoa, diabetes tai veren triglyseridipitoisuus on suurentunut.
Suola	Enintään 5 g päivässä (vastaa 2 g natriumia päivässä)	Sisältää elintarvikkeista tulevan ja ruoanvalmistuksessa lisätyn suolan sekä ruoka-aineista luontaisesti ja joistakin lisäaineista tulevan natriumin.
Alkoholi	Miehet enintään 7–14, naiset enintään 7 ravintola-annosta ² viikossa	Potilailla saattaa olla sairauskohtaisia rajoituksia.

¹ Lisätyihin sokereihin kuuluvat sakkaroosi, fruktoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat (esim. glukoosisiirappi) ja muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin valmistuksen yhteydessä.

² 1 annos on 12 grammaa 100-prosenttista alkoholia.



Taulukko 28. D-vitamiinin saantisuositus aikuisilla.*

Ikäryhmä	Suosittelava saanti/vrk	D-vitamiinilisä/vrk
18–74-v.	10 µg	Ei lisää, jos saanti ruoasta riittävää. 10 µg:n lisä loka-maaliskuu, jos ei riittävä.
75– v.	20 µg	20 µg ympäri vuoden. Pienempi annos (10 µg/vrk) D-vitamiinilisää voi riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvaveitteitä ja/tai kalaa.
Raskaana olevat ja imettävät	10 µg	10 µg ympäri vuoden

*Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.



Pohjolan ruokakolmio



Huipulta
satunnaisesti

Pohjalta
paljon



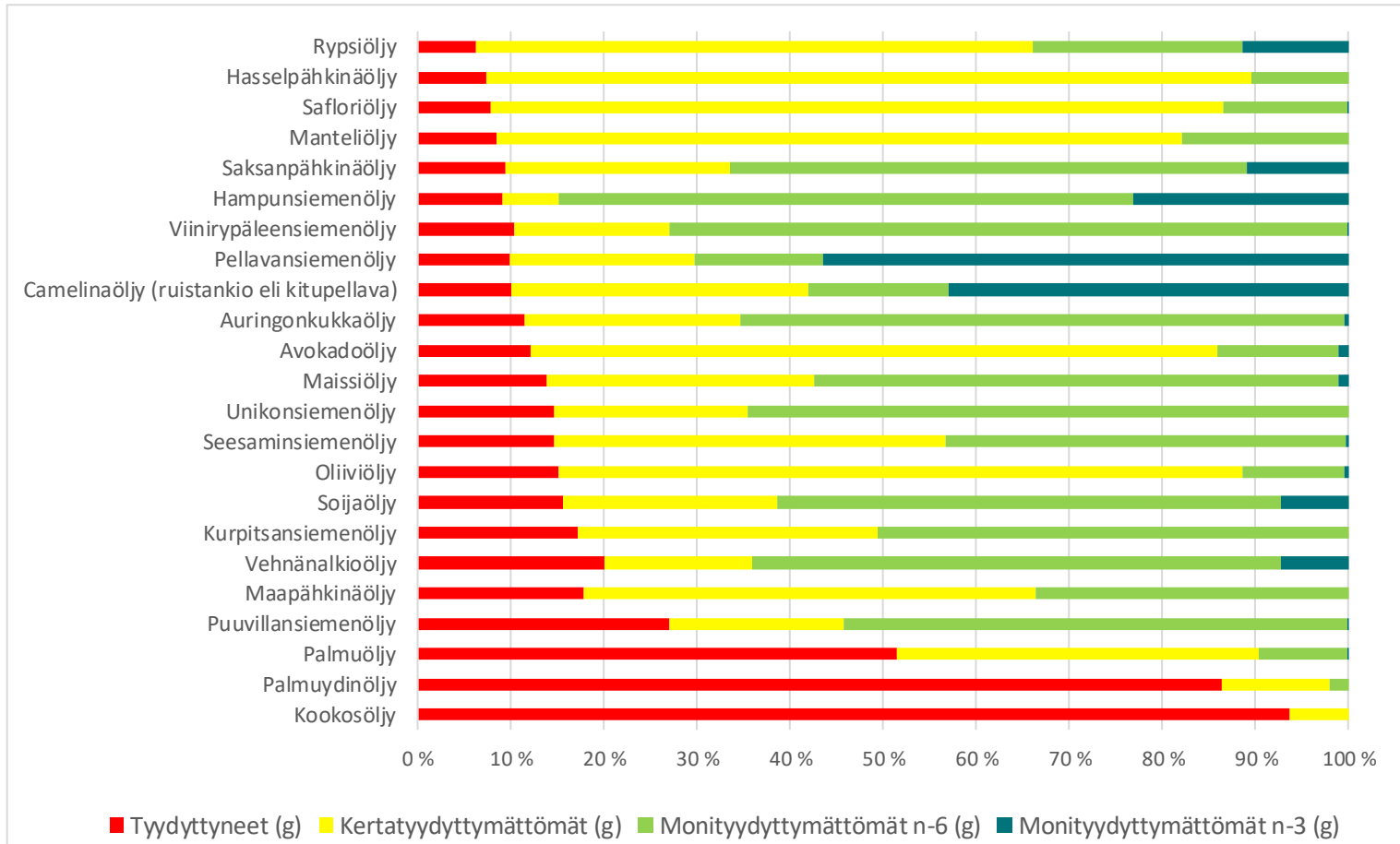
Lautasmalli



Välipala = kasvis + vilja + proteiini



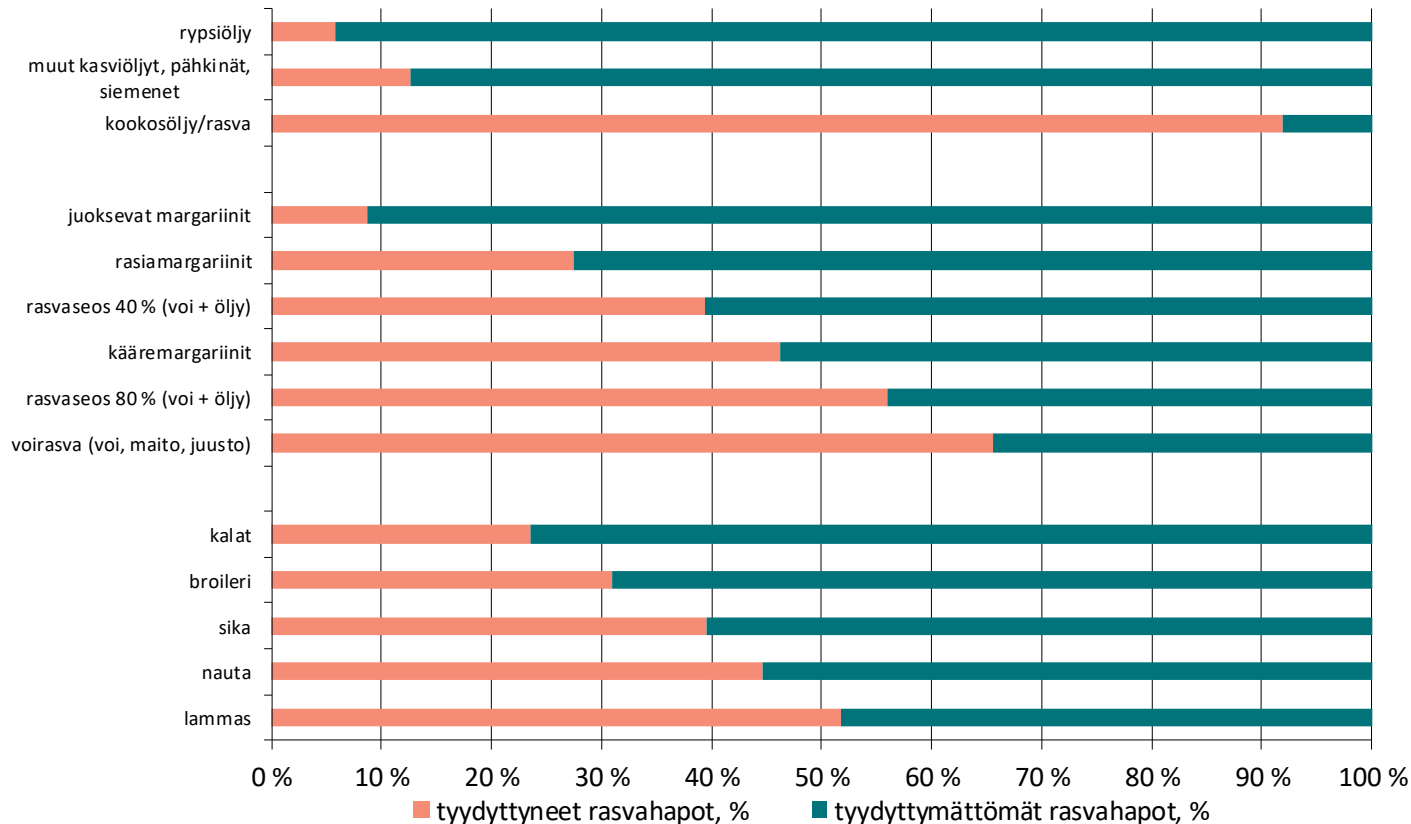
Kasviöljyjen rasvakoostumus, %



Lähde: fineli.fi, USDA



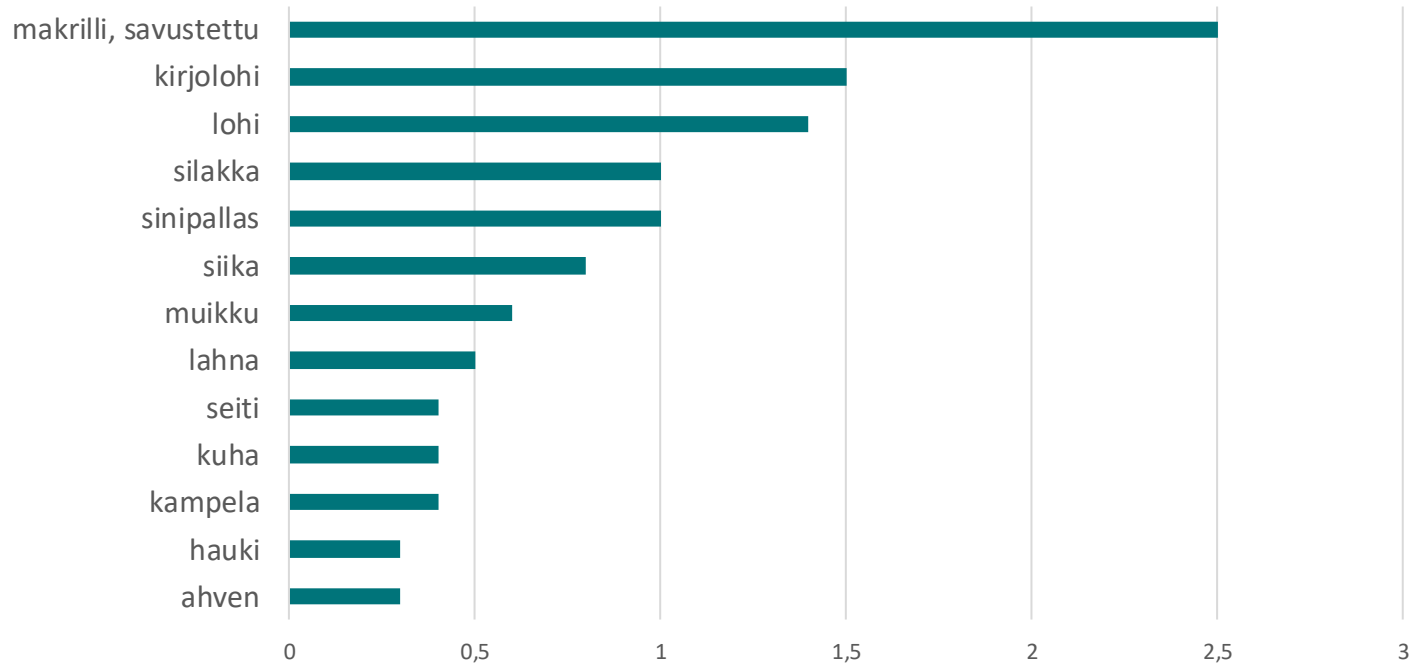
Ruoka-aineiden tyydyttyneen ja tyydyttymättömän rasvan suhteelliset osuudet



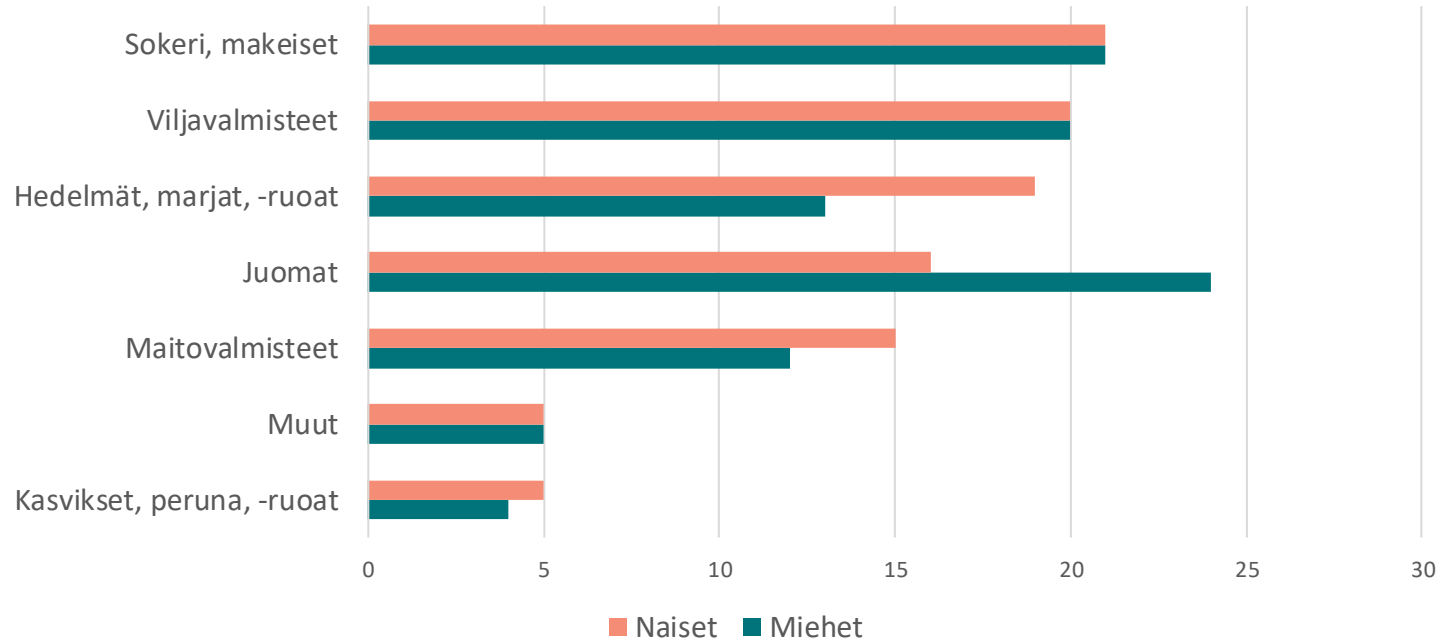
Lähde: fineli.fi



Esimerkkejä kalojen omega-3-rasvahappojen (EPA+DHA) määrästä, g/100 g



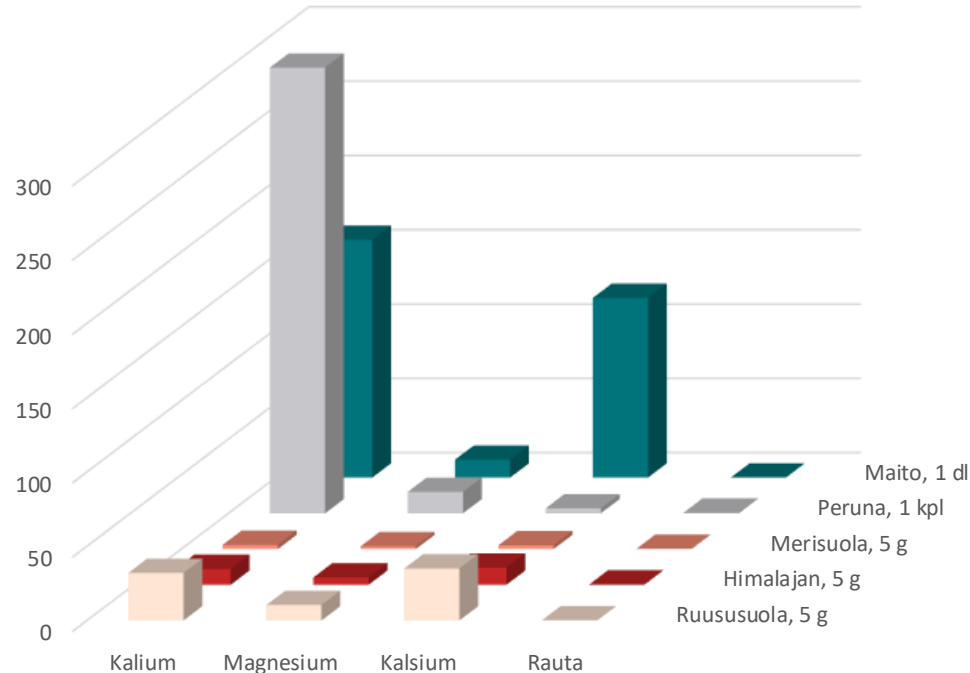
Sokerin (sakkaroosin) saantilähteet elintarvikeluokittain, %



Lähde: FinRavinto 2017, THL



Erikoissuolojen kivennäisaineet vrt. peruna ja maito, mg/100 g



Lähde: fineli.fi ja valmistajat

